MODE D'EMPLOI DE LA REDACTION DE VOS OFFRES ET DEMANDES DANS LEST :
http://lest.seldeparis.org/

La version papier du catalogue est le reflet exact de toutes vos saisies dans Lest.

Dans le but de diminuer les coûts d'impression de la version papier et d'éviter de devoir augmenter la cotisation au Sel de Paris, merci de penser à ces quelques conseils :
-ne pas répéter le titre dans la description car il apparaîtra 2 fois
-soyez bref et précis
-n'utiliser pas les termes « cherche « en début de rédaction d'une demande ou « propose ou offre « en début de rédaction d' une offre car c'est une redite
-mettre une majuscule au 1er caractère de vos offres ou demandes pour permettre une meilleure lisibilité
-n'oubliez pas les accents pour une meilleure lisibilité

Quelques rappels indispensables :

- Je ne peux traiter aucun problème par téléphone, envoyez-moi un courrier ou un e-mail, et je pourrai me pencher tranquillement sur votre problème lorsque je serai en train de travailler sur le programme Lest
- Si vous m'avez envoyé un courrier, je vous répondrai par téléphone une fois votre problème examiné, mais je ne rappelle pas les portables
- Pour la rédaction des bons sinon la saisie ne peut être validée : n'oubliez aucune ligne, aucun numéro, aucun nom, aucune signature, aucune date et SURTOUT ECRIRE LISIBLEMENT
- les bons d'échange ne font pas de petits, inutile de les garder, ceux-ci risquent de ne pouvoir être validés, le programme Lest n'accepte aucun bon daté de plus de 2 ans
- Dès que vous pouvez avoir un accès à Internet, demandez-nous un code pour aller sur le programme Lest changer vous-même vos offres de vos demandes, vérifier votre historique en piafs, vos coordonnées personnelles….

!!!!!!!! Très belle année 2008 !!!!!

Annie POPOT N° 261
velobenie@yahoo.fr

*** 12 *** (*75009*)
Offres: Danse orientale et Gestuelle sacrée mercredi à 18h et vendredi à 18h cours d'1 heure : apprentissage des techniques de base, enchaînements, danse du voile.. M° Pyramides Participation en € demandée - Petite bibliothèque de science-fiction auteurs tels que Clarke, Asimov, Pratchett, Nolan, Sheckley, Moore, Vanvogt, Siverberg.. -
Demandes: Cartons à dessins de tailles moyennes et grandes. - Carafe pour filtre Brita classique - 2 couvertures pour lits d'1 personne bon état - Machine à coudre en bon état "fixe" ou portable qui n'a pas besoin de répararation. - 3/4 spots mobiles montés sur une barre fixe. - K7 Audio vierges et CD vierges- Cartouches d'encres pour imprimante Hp, 1 cartouche couleur n° 28, 1 cartouche d'encre noire. - Travail sur le conte avec un/une pro, objectif : monter un spectacle de danse orientale autour d'un conte..

*** 33 *** (*75018*)
Offres: Fournitures de bureau dossiers cartonnés à sangle, chemises/dossiers divers, fiches bristol 21x29.7 petits carreaux perforées, feuilles perforées 21x29.7 petits carreaux classeurs -

----

*** 261 *** (*92240*)
Demandes: Bougies – Aide au ménage

*** 465 *** (*75018*)
Offres: Coffre à trésors pour invention d'histoires avec les enfants - Micro Meyer Dynamic M 550 et 1 cordon 4 fiches - Document de travail pour mandalas : couleurs, nombres et formes-Jeu de la transformation dimanche 16 mars 2008 (développement personnel par groupe de 4 personnes)
Demandes: Quelqu'un pour m'aider à installer des cimaises - Petites boîtes d'allumettes vides - Romans de Noëlle Châtelet en bon état -

----

*** 500 *** (*75019*)
Offres: Minitel couleur marron, location gratuite France telecom, mini pc pour courrier electronique pour ceux qui n'ont pas de pc ou Internet - Articles pour photos 1 pellicule film 200/24 135 valable 3/09 et mini album photo jaquette jaune/bleu - Lunettes théâtre- Différents modèles de lunettes de soleil: 70's, 80's, 90's, etc. -

----

*** 564 *** (*75013*)
Offres: Dictionnaire Visuel Anglais ultra-pratique, quasiment tous les domaines, neuf- 1 radiateur à bain d'huile - 1 radiateur radiant - 1 table Ikéa longue, usage bar ou table selon utilisation, pliable dans sa longueur - 2 paires de tréteaux hauteur 75cm, l'une en bois, l'autre en métal - Sommier à lattes larges pour lit enfant, dim. 1,60 x 0,90 - Congélateur "table-top" encastrable ou non -

----

*** 622 *** (*75005*)
Offres: Pinceaux pour peinture artistique n° 2,3,4,6,8,10,12,14 : 10 à 25 piafs -Stylos bleus, verts, rouges, 2 piafs chacun; Stabilos jaunes, oranges, bleus, verts, rouges¸ 6 piafs chacun

----

*** 678 *** (*75020*)
Offres: Compost / engrais naturel (bio) à base de paille de chanvre pour tout type de culture -
Demandes: Aide aux travaux ménagers (ménage, repassage, hygiène de la maison en général) - Aide au petit bricolage - Téléphone sans fil -

----

*** 710 *** (*75011*)
Demandes: M'assister dans la pose d'un parquet flottant - Petit bricolage: fixer des étagères, des tringles, etc - Covoiturage pour récupérer 1 objet (situé à Vitry) -

----

*** 878 *** (*75003*)
Offres: Visite guidée du château de Vincennes gratuit car 1er dimanche du mois, très beau donjon demeure de Charles V et grâcieuse chapelle gothique du XIVème siècle -

----

*** 1046 *** (*75020*)
Offres: Guides de voyage différents pays (Cuba, Maroc, Inde, Italie, Chypre, Prague, Luxembourg, Israel, Cambodge, Ethiopie, Vienne, Egypte..) -

----

*** 1155 *** (*75019*)
Offres: Glacière grande capacité- Sac de couchage -

*** 1166 *** (*75010*)
Offres: Informatique (Word, Excel, Internet) Sites Internet, Photoshop -

----

*** 1269 *** (*91370*)
Offres: Accompagnement bagages Vous partez en voyage ? Je vous accompagne et je vous aide à porter vos bagages à travers les couloirs du métro !
john.limo (at) laposte.net -
Demandes: Hébergement sur Paris Quel séliste peut m'héberger sur Paris 2 vendredis par mois de 22 h à 7 h du matin ? Et moi, qu'est-ce que je peux faire pour vous ?

*** 1715 *** (*75015*)
Offres: 1 colonne CD plastique noir-Fournitures de bureau -Bottes équitation - Chaussures Femme T 40-Vêtements manteaux femme T 38 40 42 44 -Sacs à main de voyage, de plage, courses -2 paires de béquilles -
Demandes: Saisie sur tableau Excel des livres et CD de ma bibliothèque -Aide ponctuelle au rangement saisonnier des vêtements de printemps et d'automne (avril/mai ou Oct/nov) - Peinture 2 pièces 1 plafond peinture de nuages, 1 pièce entière à peindre en blanc -

----

*** 1730 *** (*75019*)
Offres: Table de cuisson plaque électrique Sholtes Duo (2 ronds) encastrable ou à poser

----

*** 1773 *** (*75019*)
Demandes: Calculette du taux d'humidité pour MAP (machine à pain) -

*** 1792 *** (*93500*)
Offres: Imprimante Epson Stylus color 440 (câble reliant le micro à l'imprimante à remplacer) -
Demandes: Cours de chant : je chante dans une petite chorale (alto) et j'aimerais progresser. J'aimerais aussi, au quotidien, mieux placer ma voix
----
*** 1826 *** (*75018*)
Offres: Bocaux de fruits cuits de saison - Remise à niveau en français - Percussions corporelles enfants samedi 6 à 10 ans - 2 convecteurs électriques 40 X 45 cm -
Demandes: Magnéto K 7 et K 7 vierges ou réenregistrables - Apprendre des chansons brésiliennes simples, rythmées par originaire du pays - Papier cadeau pour activité manuelle (récupération) -
----
*** 1860 *** (*94100*)
Offres: Adresses vêtements chaussures peu chers -
Demandes: Ordinateur portable -

*** 1871 *** (*75011*)
Demandes: Urgence déménagement : aides ponctuelles pour descendre des cartons et des meubles à la cave tout le mois de janvier à partir du 2 principalement le 5 et 6-
----
*** 1944 *** (*75011*)
Offres: Saisie avec traitement de texte-Faire vos comptes sous Excel
*** 1951 *** (*92000*)
Demandes: Cours de natation pour progresser dans une nage (Crawl– je nage déjà sur le dos Crawlé mais rencontre des difficultés sur le ventre). J'habite le 92 mais peux me déplacer (à voir selon la distance). -
----
*** 1973 *** (*75010*)
Demandes: Cours d'allemand ou conversation en allemand, avec professeur d'allemand (maîtrisant bien la grammaire) ou personne de langue maternelle allemande. - M'aider dans ma recherche de contrats 'free-lance' de rédactrice, relectrice ou traductrice (vacations), recherche de contacts dans maisons d'édition ou journaux -
----
*** 1998 *** (*75011*)
Demandes: Chaussettes chaudes ski, randonnée... en 36, 37, 38 -
----
*** 2014 *** (*75013*)
Demandes: Conversations en anglais
Diagnostic : Grand désir d'apprendre mais manque de méthode et inhibition à l'oral...
Prescription : Conversations régulières et bienveillantes autour d'une tasse de thé, d'une bière ou autre. -
----
*** 2062 *** (*92110*)
Offres: Savons naturels fait maison à partir de produits naturels -
----
*** 2065 *** (*75006*)
Offres: Téléphone illimité vers fixes -
Demandes: Aimants (magnétothérapie)

*** 2076 *** (*75012*)
Offres: Anime ateliers d'écriture créative de formation Elisabeth Bing, Aleph et GFEN, j'anime des ateliers d'écriture créative et de communcation écrite et orale. -
----
*** 2077 *** (*75004*)
Offres: Souvent absent à cause de stage propose hébergement le week-end, la semaine ou au mois dans une maison romantique de 120 m2 dans un charmant hameau (grande cheminée, poutres apparentes) située à côté de Sens 120 km Paris -
Demandes: En échange, location urgente d'une pièce meublée située impérativement à Paris contre piafs ou petit loyer au mois -
----
*** 2078 *** (*75011*)
Offres: Jeu du tao qui se joue à 4 ou 5, chacun vient avec un objectif qu'il veut réaliser dans sa vie, chaque joueur sert de miroirs aux autres pour l'aider durée 3 /4h. - Cours pratique co créatif et assertif en self defense. - Exercices medidatifS de chi khong - Echange de massage base massage intuitif ou autres
Demandes: Cours de flûte ou ney pour débutants - Atelier d'acte ou d'ecriture poétique -
----
*** 2081 *** (*92 000*)
Offres: Garde d'animaux - Garde d'enfants - Nuitées -
Demandes: Papier peint chez moi - Bricolage appartement chez moi -
----
*** 2082 *** (*92 000*)
Offres: Logement pour un week-end 1 ou 2 personnes dans ma maison -Aide à l'informatique pour programmer des logiciels et donner des cours d'informatique -
Demandes: Petit jardin à Nanterre à créer - Couturiere: étant d'un poids se situant au dessus de la moyenne , cherche une personne qui pourrait me confectionner des habits
----
*** 2088 *** (*94700*)
Offres: Cours anglais espagnol portugais bon niveau jusqu' en terminale
Demandes: Cours russe et italien : cherche cours 1 heure faux débutant sur Paris échange de conversation possible français ...

*** 2091 *** (*75018*)
Offres: Cause déménagemant, étagères toutes tailles, petites tables, vaisselle et casseroles - Appels téléphoniques illimitées, les soirs et week end, vers les fixes en France et Europe - Potière jalouse de Levi-Strauss offre cours de poterie tout niveau, adultes et enfants,
et cherche au même temps local pour travailler sa terre- Grande table en bois, planche + tréteaux, idéale dessin/ travaux manuels. -
Demandes: Coup de pouce en voiture pour déménagement : 1 voyage Porte Clignancourt à Montreuil. -
----
*** 2093 *** (*75020*)
Offres: Cours d'anglais - Cours de français langue étrangère -
Demandes: Aide à l'utilisation de Word - Petit bricolage -